

令和3年度

12月 献立表

(給食目標) 寒さに負けない体力をつけよう

日野市立日野第三中学校
給食回数 17回

日	献立名			主な使用食材と働き						エネルギー たんぱく質	一口メモ
	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	血や肉や骨になる 1群	2群	体の調子を整える 3群	4群	熱や力の元になる 5群	6群		
1水	シンガポール チキンライス		ヨンタオフー ビーフンのカレー炒め 世界の料理 ☆シンガポール☆	鶏肉 さつま揚げ 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	しょうが にんにく たけのこ マッシュルーム水煮 玉葱 もやし キャベツ	米 ワンタンの皮 ビーフン 砂糖	ごま油 ごま 米油	740 kcal 35.2 g	旬の食育 にんじん ごぼう はくさい れんこん だいこん こまつな ほうれんそう ねぎ ブロッコリー チンゲンサイ りんご みかん ゆず たら
2木	あんかけ焼きそば		中華風かきたまスープ りんご入り大学いも	豚肉 うずら卵 卵	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸 きくらげ ねぎ もやし えのきたけ りんご	中華めん 砂糖 でんぷん さつまいも 水あめ	米油 ごま油 ごま	852 kcal 27.2 g	
3金	ごぼうの ドライカレーライ ス		パリジャがハニーサラダ りんご	豚肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト	しょうが にんにく ごぼう 玉葱 りんご キャベツ きゅうり	米 小麦粉 じゃがいも はちみつ	バター 米油 オリーブ油	819 kcal 23.3 g	
6月	ピザトースト		バーニャカウダ風サラダ ニョッキのスープ パンナコッタ 世界の料理 ☆イタリア☆	ベーコン みそ 卵 鶏肉 ゼラチン	牛乳 チーズ 生クリーム	トマト ピーマン にんじん 赤ピーマン	にんにく マッシュルーム水煮 玉葱 きゅうり だいこん キャベツ ホーローン セロリ ねぎ	食パン じゃがいも 薄力粉 砂糖	米油 オリーブ油	757 kcal 27.4 g	☆今月の地元農産物☆  *ごぼう*小松菜 *さつまいも* *里いも*じゃがい も *にんじん* *白菜*ほうれん草 *キャベツ* *大根* *ねぎ* *しょうが* *鶏卵(さくら卵)* *東光寺大根たくあん*
7火	鶏ごぼうごはん		魚のみぞれがけ 野菜のみそあえ 白雪汁	鶏肉 卵 スケソウダラ みそ 豆腐 豆乳	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ごぼう だいこん きゅうり キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	米 砂糖	米油 ごま油 ごま	761 kcal 37.0 g	
8水	スープ茶漬け		卵の味噌蒸し 春雨のピリ辛炒め	鮭 卵 みそ 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ のり	にんじん こまつな こねぎ ピーマン	もやし	米 麦 はるさめ 砂糖	ごま 米油 ごま油	738 kcal 32.0 g	
9木	スパゲティ アラビアータ		サワーキャベツ 紅茶ケーキ	ベーコン 卵	牛乳 チーズ	パセリ とうがらし にんじん トマト	にんにく 玉葱 マッシュルーム水煮 セロリ キャベツ	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 米油 バター アーモンド	881 kcal 26.9 g	12月も地元農家さんの新鮮な冬野菜をたくさん使用した献立です。 ***** 12月も地元農家さんの新鮮な冬野菜をたくさん使用した献立です。 ***** 1日(水) 世界の料理「シンガポール」料理です。「シンガポールチキンライス」はチキンスープで炊いたライスに蒸し鶏が添えられた中国海南島の移民が伝えた料理と言われています。 6日(月) 世界の料理「イタリア」料理がです。ニョッキはじゃがいもをつぶして手作りのします。パンナコッタは牛乳たっぷりミルクレーンなスイーツです。 7日(火) 12月7日「大雪」にちなんで、雪に見立てた「白雪汁」や「魚のみぞれがけ」がです。 20日(月) 日野の伝統野菜「東光寺だいこん」のたくあんを使ったメニューです。 21日(火) 世界の料理「フランス」料理がです。ポトフはボブレーンなフランスの家庭料理の一つで体も芯から温まります。 22日(水) 12月21日の「冬至」にちなんだメニューです。 23日(木) 「クリスマス」にちなんだキラキラお楽しみメニューです。
10金	麦ごはん くるみちりめん		豆腐のカレー煮 きゃべつとコーンの酢醤油	豚肉 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	にんにく しょうが 玉葱 キャベツ ホールコーン えのきたけ	米 麦 砂糖 でんぷん	米油 くるみ ごま	784 kcal 31.4 g	
13月	ごはん		ぶりの照焼き 青菜のごま酢あえ 里いもの豚汁	ぶり 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	こまつな にんじん	もやし ごぼう だいこん 干し椎茸 ねぎ	米 砂糖 さといも こんにゃく	ごま ごま油 米油	786 kcal 36.6 g	
14火	麻婆豆腐丼		バンサンスー 中華スープ 世界の料理 ☆中国☆	豚肉 凍り豆腐 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸 ねぎ もやし キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 でんぷん はるさめ	米油 ごま油	762 kcal 34.0 g	世界の料理「フランス」料理がです。ポトフはボブレーンなフランスの家庭料理の一つで体も芯から温まります。 22日(水) 12月21日の「冬至」にちなんだメニューです。 23日(木) 「クリスマス」にちなんだキラキラお楽しみメニューです。
15水	トマトクリーム リゾット		やみつきビーンズポテト 冬の彩りサラダ	ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく 玉葱 マッシュルーム かぶ はくさい	米 もち米 麦 上新粉 じゃがいも でんぷん 砂糖	米油 マヨネーズ	856 kcal 24.3 g	
16木	味噌そばろごはん		大根のべっこう煮 たらちゃん汁	鶏肉 みそ 豚肉 たら	牛乳	にんじん こまつな	しょうが えのきたけ だいこん ぶなしめじ はくさい ねぎ	米 さつまいも 砂糖 でんぷん	米油 ごま油	741 kcal 34.8 g	
17金	五目うどん		ハタハタの唐揚げ アルファ米五平餅	豚肉 油揚げ はたはた みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが 干し椎茸 ねぎ	うどん 砂糖 でんぷん アルファ米 もち米	ごま油 米油 ごま	818 kcal 28.8 g	世界の料理「フランス」料理がです。ポトフはボブレーンなフランスの家庭料理の一つで体も芯から温まります。 22日(水) 12月21日の「冬至」にちなんだメニューです。 23日(木) 「クリスマス」にちなんだキラキラお楽しみメニューです。
20月	和風ビビンバ		ほうれんそうとコーンのあえもの わかたまスープ	豚肉 油揚げ 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ほうれんそう	しょうが にんにく 東光寺大根たくあん はくさいキムチ漬 もやし ホールコーン えのきたけ ねぎ	米 砂糖 でんぷん	米油 ごま ごま油	752 kcal 28.7 g	
21火	フレンチトースト		ポトフ キャロットラペ 世界の料理 ☆フランス☆	卵 豚肉 ベーコン ウィンナー まぐろ油漬	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉葱 キャベツ かぶ マッシュルーム	食パン じゃがいも 砂糖	バター 米油 ごま オリーブ油	817 kcal 30.8 g	
22水	大根葉の茶飯		鶏みそおでん 野菜のゆずしょうゆ 南瓜もち	鶏肉 みそ 生揚げ 竹輪 揚げボール うずら卵 きな粉	牛乳 ちりめんじゃこ こんぶ	だいこん葉 にんじん かぼちゃ	しょうが だいこん キャベツ はくさい ゆず	米 砂糖 でんぷん こんにゃく さといも 白玉粉	ごま油 ごま 米油	865 kcal 33.0 g	世界の料理「フランス」料理がです。ポトフはボブレーンなフランスの家庭料理の一つで体も芯から温まります。 22日(水) 12月21日の「冬至」にちなんだメニューです。 23日(木) 「クリスマス」にちなんだキラキラお楽しみメニューです。
23木	チキンピラフ ホワイトソースが け		キラキラコンソメスープ シュトレン風ケーキ	鶏肉 ベーコン 卵	乳酸菌飲料 牛乳 生クリーム ヨーグルト	にんじん	玉葱 にんにく マッシュルーム しょうが セロリ キャベツ えのきたけ クランベリー	米 小麦粉 はるさめ 砂糖	バター 米油 くるみ	851 kcal 18.5 g	

※ 材料購入等の都合により、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

※ 給食費は12月13日に12月分が引き落とされます。残高の確認及び入金をよろしくお願いいたします。

